

# 't Pompeblêd

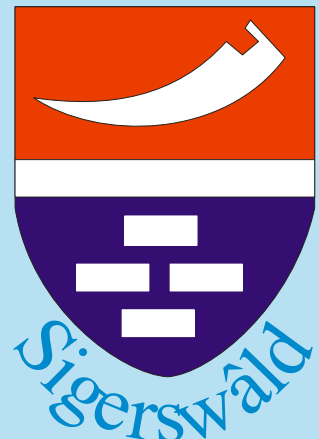
28<sup>e</sup> jaargang

Nr.: **281**

Augustus 2020



Doarpskrante mei it nijs fan



## Colofon

't POMPEBLËD verschijnt

10 keer per jaar.

Oplage: ±850 exemplaren



### Redactie en bezorging:

Pjirkje Idsinga-Vellenga, Merskekamp 1,  
Bakkeveen, tel. 0516 42 69 27.

Sieta van der Veen, Middenwei 5b,  
tel.: 06 5023 7465, Siegerswoude.

Atty Verbeek, Lytse Dobbe 3,  
tel.: 0512 30 33 32, Frieschepalen.

Sietske Praamstra, de Bodding 40,  
Frieschepalen, [sietskepraamstra@hotmail.com](mailto:sietskepraamstra@hotmail.com)

Jelle Jeensma, Lytse Leane 5,  
tel.: 06 2123 8764, Frieschepalen.

Penningmeester: Leny Jongsma,  
Frieschepalen.

Albert Gjaltema: DTP & websites.

Uitgifte volgende nr.: 25 en 26 september 2020



### Kopij:

[kopij.pompebled@gmail.com](mailto:kopij.pompebled@gmail.com)

Kopij voor het volgende nummer **uiterlijk**  
inleveren voor:

**maandag 14 september 2020**

voor 18:00 uur bij de redactie.

*Op de computer gemaakte teksten (en  
foto's als JPG-bijlage) kunt u  
aanleveren per e-mail:*



[www.pompebled.tk](http://www.pompebled.tk)

### Advertenties:

Leny Jongsma, Frieschepalen

Tel. 06 1202 2154

[advertenties.pompebled@gmail.com](mailto:advertenties.pompebled@gmail.com)



### Vrijwillige bijdrage 't Pompeblêd:

Bankrek.nr.: **NL78 RABO 0135 1525 34**

ten name van Stichting 't Pompeblêd

K.v.k. nr.: 01134787

## 't Pompeblêdpraatsje

Omdat in de uitgaves van 2020 de april uitgave ontbreekt, ligt er nu een augustus nummer van het Pompeblêd bij u op de deurmat.

In april is het blad niet verschenen omdat de coronacrisis losbrak en vrijwel alle activiteiten stil stonden. Daarom nu deze extra uitgave.

Op een zomerse dag ging Pjirkje Idsinga op bezoek bij familie Van der Zee in Siegerswoude en doet verslag van hun fraai aangelegde tuin.

Jelle Jeensma laat ons nader kennismaken met Sjoerd en Corrina die sinds een half jaar in Frieschepalen wonen.

Na een hittegolf die ongekend lang duurde zijn de scholen inmiddels weer begonnen en ook allerlei andere activiteiten worden opgestart. Zo start sport- en dansschool SDM onder meer met yogalessen en bootcamptrainingen. En Dyn Dao in Siegerswoude biedt gratis lessen aan hoe je kunt bewegen met aandacht. Natuurlijk zal er bij alle aanbod aan activiteiten rekening gehouden worden met de coronamaatregelen.

In dit nummer geen nieuwe puzzel maar wel de uitslagen van het afgelopen seizoen. Nadat de oplossingen van de laatste puzzel waren ingeleverd en gecontroleerd, bleken Lies Haisma en Anneke de Koning op de eerste plaats te zijn geëindigd. Na loting kwam Anneke de Koning als winnaar uit de bus. Inmiddels heeft ze de prijs in ontvangst genomen en staat ze samen met Metje van der Harst op de omslag. Langs deze weg willen we Metje bedanken voor haar inzet. Dank zij haar hebben allerlei soorten puzzels de revue gepasseerd en zo gezorgd voor de nodige hersengymnastiek.



# Simmer yn de koroanatiid!

**Y**n de kranten koenen je lêze dat Jaring( 68) en Annie Van der Zee (65) oan de v. Akenstrjitte yn Sigerswâld harren tún iepenstelden foar besichtiging yn it wykein fan 18 july. In moaie tún besjen, as dat net simmersk is!

De earste kear dat ik dêr hinne sette foar in ôfspraak krige ik gjin gehoar nei 't oanbeljen, mar op de doar hong in boardsje: Wij zijn in de tuin!

In griene doar joech mij tagong. Dêr lei in hiel stik tún achter dy doar, mei paden, struken, planten en blommen. Ik naam in smel griis paadsje en om de hoeke fan in geboutsje sieten twa mannen, dy't mij fernuvere oanseagen, foaral doe 't ik begûn út te lizzen wa't ik wie en werfoar ik dêr kaam. Se koenen mij earst net ferstean mar ik hie al gau troch dat sij de eigners net wienen. Sij makken gebrûk fan Bêd en Brochje: It Kohúske. Dat wie hjir dus ek bij!

De oare moarns wer troch de doar, want de minsken wienen wol thús, de syddoar

wie los, mar sij hearden de bel blykber net. By't iepenlûken fan de túndoar waard der sa alderheislikst úthelle en jankt, ik stroffele suver fan skrik achterút it paad oer! Roets! in swart hûntsje fleach jankend en blaffend de tún yn en no skeaten Jaring en Annie ek beide fan in kant nei foaren. Annie fertelde, sij pasten op de hûn fan har dochter. Dy lei seker flak achter de doar en wie bot skrokken bij 't iepengean. Gjinn bel mear nedich!

It hûntsje bekaam al gau en begûn te snuffeljen.

Twa fenomenen spylje dizze kear in rol: de hite weach en de koroana.

Jaring wie oan it sproeien, hij hie it der drok mei! Wat in waarmte en droechte en dat midden yn de bloeitiid!





De famylje van der Zee wie yn Juny 2004 yn Sigerswâld kaam te wenjen út Mearum wei. Sij wennen dêrfoar yn Stiens en earder noch yn Langwar. Jaring komt fan Langwar en Annie fan Wâldsein, dus wettermynken. Hiel wat oars as op 'e sângrûn! Troch Jaring syn wurk (earst 23 jier bij de bank yn ferskillende funksjes en letter yn it fermogensbehear) binne se in pear kear ferhuze. Annie hat wurke bij Selectfracht en letter bij Primera yn Mearum. Sij ha in soan yn Emmeloard en in dochter yn De Wylp en 4 pake en beppesizzers steane op in grutte foto dy't bij de oprit hinget. Bij dit eardere pleatske wie al in flinke tún doe 't sij hjir kamen en sij ha dy nei eigen ynsjoch en fantasije útwreide, û.o. mei koaikarpers yn de fiver.

Fan 2012 ôf ha sij iepen tún hâlden. Dit jier moasten der inkelde besûndere rigels

tapast wurde fanwege it firus. Desinfeksje materiaal klear, de oardel meter ôfstân moast yn acht nommen en ienrjochtingsferkear koe maklik tapast, want sij kinne om de tún hinne rinne. Sa 'n 100 besikers ha se hân dy dagen. Wat de sliepgelegenheid betreft wienen se earst oansletten bij Vrienden op de Fyts. Letter is it Bêd en Brochje wurden. [Www.itkohúske.com](http://www.itkohúske.com). is har side.

Dizze simmer sitte se oan ein augustus ta fol. Kamen der oare jierren in grut tal Dútsers, fan't jier komme de measten út eigen lân. Foar de gasten lizze der folders klear oer de omjwing en de aktiviteiten. De beide mannen dy't ik oantrof achter it Kohúske wienen op in toer op 'e motor troch it noarden.

Fan 't maitiid, yn maaie, hat in persoan út Dútslân dy 't hjir earne wurk hie it húske foar in moanne hierd. Dat wie wol in Dútsler.

Trije jier lyn is it ynterieur hielendal fernijd. Annie hat der tige nocht oan lykas Jaring oan syn tún en sa kinne oare minsken der ek fan genietsje!

## Update Plaatselijk Belang Frieschepalen

Zoals bij veel verenigingen hebben ook de activiteiten van Plaatselijk Belang Frieschepalen op een laag pitje gestaan. Naast de reguliere vergaderingen heeft ook de jaarvergadering in april geen doorgang kunnen vinden. De reguliere vergaderingen hebben we inmiddels weer opgepakt. Ook zijn de bestuurlijke en ambtelijke overleggen met de gemeente in het najaar gepland. De jaarvergadering, inclusief externe sprekers, van 2020 hebben we doorgeschoven naar 2021, we hopen dan jullie weer in één ruimte bij te kunnen praten over de ontwikkelingen.

De gemeente Opsterland heeft aangegeven vorderingen te maken over

het inbreidingsplan voor fase 2 op het voormalig terrein van de basisschool de Skâns. We hopen op (korte) termijn een informatieavond te kunnen plannen, deze planning is afhankelijk van de goedkeuring van de raad.

Samen met de speeltuinvereniging aan de Lytse Leane en de gemeente Opsterland hebben we plannen gemaakt voor een nieuwe inrichting van de speeltuin. Een aantal leveranciers heeft een plan gepresenteerd en door de speeltuincommissie is gekozen voor een mooi concept om de speeltuin van een nieuwe inrichting en toestellen te voorzien. De komende periode zullen we proberen om de financiering rond te krijgen.

Plaatselijk belang overlegt maandelijks in het dorps huis, voorafgaand aan de vergadering is er tussen 19.00 en 19.30 uur inloop mogelijk in de vorm van een vragenuurtje. De bestuursvergaderingen van Plaatselijk Belang zijn elke laatste woensdag van de maand op de volgende data: 30 september, 28 oktober en 25 november.

Hebt u vragen aan of wilt u met Plaatselijk Belang van gedachten wisselen, een onderwerp op de agenda zetten of een aanvraag voor het dorpenfonds toelichten dan bent u tussen 19.00 en 19.30 uur van harte welkom. Voor het vragenuurtje is aanmelden niet nodig.

***Plaatselijk Belang Fryske Peallen***

## **T**impaan Welzijn zoekt taalcoaches

Hou jij van taal en wil je graag nieuwkomers helpen? Dan ben je welkom als taalcoach bij Timpaan Welzijn.

Voor het project Taalcoach zijn wij op zoek naar gemotiveerde vrijwilligers die

taalcoach willen worden van een nieuwkomer/inburgeraar. Als taalcoach oefen je met een nieuwkomer de Nederlandse taal in de praktijk. Je hebt persoonlijk contact met de inburgeraar en begeleidt hem of haar bij het leren van de Nederlandse taal. Wekelijks spreek je met elkaar af, dit kan bij je taalmaatje thuis, bij jou of op een neutrale plek, in bijvoorbeeld de bibliotheek.

### *Wat we vragen:*

- \* je bent 1 tot 2 uur per week beschikbaar (in onderling overleg in te delen) en woont in de gemeente Opsterland.
- \* je hebt een goede beheersing van de Nederlandse taal.
- \* je hebt interesse in de doelgroep en belangstelling voor andere culturen
- \* je bent enthousiast, initiatiefrijk en sociaal vaardig
- \* je bent geduldig en kunt grenzen stellen
- \* je bent in staat de anderstalige te stimuleren en te motiveren
- \* je vindt het leuk om samen activiteiten te ondernemen

### *Wat we bieden:*

Behalve interessant en zinvol vrijwilligerswerk waarin je kennis maakt met een andere cultuur, bieden we je:

- \* ondersteuning
- \* de mogelijkheid tot het volgen van een training voor taalcoaches
- \* bijeenkomsten met andere taalcoaches
- \* reiskostenvergoeding

Verder doen we ons best iemand te zoeken die zoveel mogelijk bij je past en het liefst bij jou in de buurt woont.

### *Informatie en aanmelden:*

Lijkt het je wat?

Neem voor meer informatie of aanmelding contact op met Timpaan Welzijn,

[g.miedema@timpaanwelzijn.nl](mailto:g.miedema@timpaanwelzijn.nl)

of 06 4607 3968



## Sjoerd Fennema en Corrina van Seijen

**S**joerd Fennema en zijn vriendin Corrina van Seijen zijn nu ruim een half jaar de bewoners van het huis aan de Lytse Dobbe 16 in Frieschepalen. Het bevalt hun prima op dit steekje aan de rand van het dorp, met uitzicht op de landerijen. Sjoerd zit nu dichterbij het sportveld van de plaatselijke voetbalclub RWF, waarvoor hij zich al jaren inzet en van welke vereniging hij erelid is. Daarover later meer in deze rubriek Even voorstellen. Achter hun huis bevindt zich een langwerpige tuin met een overdekte zithoek, er is dus voldoende ruimte op het erf. Het is een mooie woonplek, vinden Sjoerd en Corrina .



*Hoe kwamen de bewoners aan het huis?*  
“We hebben een tijd samengewoond in Drachten, maar wilden wel verhuizen naar Frieschepalen. Toen we dit huis van Berend Jongsma konden kopen, kwam één en ander rond en zijn we hiernaar toe gegaan. De Lytse Dobbe is

een rustige buurt zonder veel verkeer en we hebben een mooi uitzicht. In december vorig jaar zijn we in de woning getrokken.”

*Heb je een druk bestaan Sjoerd?*

“Door de week ben ik aan het werk.

Eigenlijk heb ik twee banen, naast mijn werk bij Bouwcenter Eppinga in Drachten ben ik monsternemer. Bij Eppinga werk ik dertig uur per week. Daar doe ik verschillende werkzaamheden, zoals het verkopen van bouwmaterialen, verzamelen van bestellingen en laden en lossen. Ik heb hier een afwisselend beroep.”

Voordat mijn dagtaak bij Eppinga begint ben ik 's ochtends al vroeg op pad als monsternemer. Ik bezoek veehouders om melkmonsters te nemen. Er is een ochtend- en avondmelking. Als mijn werk klaar is bij Eppinga ga ik 's avonds weer naar de veehouder om monsters te nemen. Soms ben ik 's avonds vrij laat thuis, dat hangt af van het tijdstip waarop de koeien worden gemolken. Door het nemen van melkmonsters kan de melkproductie en de kwaliteit worden vastgesteld. Ook wordt de gezondheid van de koeien afgelezen uit het melkmonster. In het laboratorium kan dit verder worden onderzocht. Ik werk voor de coöperatie CRV.”

#### *Wat voor werk doet Corrina?*

“Ik werk voor de KwadrantGroep Huishoudelijke Hulp, in de thuiszorg. Ik kom bij mensen die in de thuissituatie hulp en ondersteuning nodig hebben bij hun dagelijkse bezigheden en doe daar vooral huishoudelijke werkzaamheden. Nadat ik eerst als oproepkracht heb gewerkt, ben ik nu twintig uur per week vast in dienst. Het zijn vaak ouderen en mensen met een beperking die hulp in de huishouding nodig hebben waardoor ze thuis kunnen blijven wonen. Het is afwisselend werk en daarom vind ik het een leuke baan. Daarnaast werk ik nog een aantal uren voor een cafetaria aan de Schwarzenberghlaan in Drachten.”

#### *Sjoerd, kun je toch nog tijd vinden voor RWF?*

“Ik zit nu inderdaad dicht bij het sportveld en dat bespaart veel gereis. RWF heeft na de aanleg van het

kunstgrasveld een hele mooie accommodatie. Eigenlijk is de accommodatie op het niveau van een eersteklasser, maar we voetballen een stuk lager. We zouden eigenlijk weer terug moeten naar de derde klasse. Ik heb verschillende functies gehad bij RWF, ik heb onder andere in het jeugdbestuur gezeten, jeugd getraind en ik zat in de redactie van clubblad De Aftrap. Ook kalkte ik de lijnen van het veld. Ik ben nu al jaren elftalleider van het eerste elftal. Ik heb verschillende trainers voorbij zien komen, zoals Klaas Zandberg die zeven jaar bij de club heeft gezeten. Nu is Jan Haan uit Grootegast trainer. Ik bemoei me niet met de opstelling en de aanpak van de trainer, die moet zelf zijn beslissingen nemen.

Als mijn mening wordt gevraagd, zal ik die geven. Ik sta als elftalleider dichtbij de spelers en vang natuurlijk wel eens geluiden op. Met die opmerkingen probeer ik dan wel iets te doen, het is de bedoeling alle kikkers in de kruiwagen te houden. Ik hoef niet meer de scheidsrechter en de bezoekende vereniging op te vangen, dat doet tegenwoordig een bestuurslid, wel heb ik contact met de elftalleider van de tegenstander. Ik ben wel wat minder bezig met het voetbal dan vroeger, daardoor hebben Corrina en ik meer tijd voor elkaar.”

## **G**astenverblijf in Frieschepalen

Aan de Tolheksleane 3 in Frieschepalen is een nieuw gastenverblijf, geschikt



voor twee personen, ingericht. De gastheer en gastvrouw zijn Anne en Trienke Palsma. Zij zijn zeer tevreden over hun klantenkring. "We zijn sinds juni open en ons gastenverblijf 'Le Garage' loopt goed." Ontbijt wordt niet geserveerd. "Maar mensen die iets willen eten kunnen dat ook bij Ma Kelly's Muziekcafé doen. Het gastenverblijf heeft wel een oven en een magnetron." Voor info of boekingen tel. 06 5230 8138. Men kan het gastenverblijf ook vinden op [www.booking.com](http://www.booking.com) en [www.airbnb.nl](http://www.airbnb.nl) In het volgende Pompebléd kunt u kennismaken met de eigenaren.

## **N**ieuw redactielid gezocht

Sinds jaren verschijnt elke maand 't Pompebléd bij de gezinnen in Siegerswoude en Frieschepalen op de deurmat. Het Pompebléd is altijd met veel zorgvuldigheid en liefde gemaakt door een enthousiast team.

Na 17 jaar heeft een van onze redactieleden aangegeven niet verder te gaan met het maken van 't Pompebléd. Daarom zijn we dringend op zoek naar een nieuw redactielid.

Wij zoeken iemand die met de computer overweg kan en die het programma Word beheerst.

Je werkt samen met een klein team en het kost je hooguit een paar uur per maand.

Ben je geïnteresseerd, neem dan contact op met

Sieta van der Veen, tel. 06-50237 465 of  
Jelle Jeensma, tel. 06-2123 8764

## **U**itbreiding lessen SDM

Er staat weer een nieuw sportseizoen voor de deur voor Sport- en dansschool SDM. Vanaf maandag 17 augustus zijn de deuren weer geopend. Naast de workshopweek voor de jeugd voor diverse leeftijden (ook voor niet-leden) en de audities voor de wedstrijdteams, start SDM het nieuwe seizoen met twee

nieuwe yogadocenten en één nieuwe indoor bootcampinstructeur: Dessi, Anna en Wilmer.

### ***Yoga in Marum en de Wilp onder leiding van Dessi***

Dessi woont in de Wilp (heeft een advanced yogaopleiding in Amerika gevolgd) en jarenlange ervaring in het verzorgen van hatha, yin en restorative yoga.

Haar passie is om mensen te inspireren om zichzelf te zijn en van zichzelf te houden. Yoga is voor haar dé manier om dit te doen. Ze deelt graag haar ervaringen met jullie dus probeer het gerust uit! Haar lessen bij SDM vanaf maandag 17 augustus:

- Woensdag 19.00 uur YinYoga – Marum (zaal kinderopvang Jut en Jul)
- Woensdag 20.00 uur RelaxYoga – Marum (zaal kinderopvang Jut en Jul)
- Donderdag 20.00 uur HathaYoga - de Wilp (MFC 'Op de Welle')

### ***Indoorbootcamp in De Wilp onder leiding van Wilmer***

Naast de huidige Cardio en Core onder leiding van Jochem breiden we ons lesrooster uit met een lekkere indoor bootcamp/circuittraining onder leiding van

Wilmer. Wilmer woont in Ureterp, heeft veel ervaring op het gebied van personal training en fitness! Daarnaast verzorgt hij al jaren bootcamptrainingen in de omgeving. Bij SDM gaat Wilmer een indoor bootcamp/circuittraining geven en hierbij trekt hij alles uit de kast voor een krachtige workout waarbij alle spieren





worden aangepakt. De training is gericht op spierversterking, uithoudingsvermogen en behoud van spiermassa. Een lekkere workout met een gezonde dosis humor eraan toegevoegd! 'Mensen moeten naar mijn les komen omdat het beregezellig wordt!' Zijn lessen bij SDM vanaf donderdag 20 augustus:

- Donderdag 19.00 uur Indoor bootcamp
- de Wilp (MFC 'Op de Welle')

### **Yoga in Marum onder leiding van Anna**

Anna woont in de Drachten (heeft in Oekraïne haar yogaopleiding voltooid) en ervaring met verschillende soorten Yoga:



PowerYoga, YinYoga, HathaYoga en OntspanningYoga. Ze heeft jarenlang in één van de allergrootste resorts in Turkije yogalessen gegeven. Op dit moment woont ze al weer vier jaar in Friesland en geeft ze tien lessen per week op verschillende sport- en dansscholen. Anna kijkt ernaar uit om jullie te ontmoeten!

Haar lessen bij SDM vanaf maandag 17 augustus:

- Dinsdag 19.00 uur HathaYoga – Marum (zaal in kinderopvang Jut en Jul)

- Dinsdag 20.00 uur YinYoga - Marum (zaal in kinderopvang Jut en Jul)

Naast deze drie nieuwe docenten is er uiteraard ook een heleboel hetzelfde gebeven. Bekijk de nieuwe lesroosters voor volwassenen in MijnSDM: maak een proflesaccount aan via de website [www.s-d-m.nl](http://www.s-d-m.nl). Probeer in de maand augustus vrijblijvend diverse lessen uit. Schrijf je je voor maandag 31 augustus nog in? Dan betaal je géén inschrijfkosten. Je abonnement bij SDM is – te allen tijde- per kalendermaand opzegbaar, je zit bij SDM niet vast aan

een (half)jaarabonnement. Gratis profles of meer informatie? Via de website: [www.s-d-m.nl](http://www.s-d-m.nl)

### **Losse lessen volgen?**

Sport- en dansschool SDM verzorgt op verschillende locaties in de regio diverse lessen van yoga tot indoor bootcamp en van pilates tot streetdance voor volwassenen. Voor mensen die vanwege hun werk niet wekelijks lessen kunnen volgen, is het ook mogelijk om een strippenkaart af te nemen waarbij je 'losse lessen' kunt volgen. Een 10-rittenkaart is een seizoen geldig en daarin ben je zo vrij en flexibel als je zelf wilt. Meer informatie hierover op de website [www.s-d-m.nl](http://www.s-d-m.nl) of via de mail: [info@s-d-m.nl](mailto:info@s-d-m.nl)

### **Lesrooster jeugd**

Het reguliere lesrooster voor de jeugd start vanaf maandag 31 augustus. Ook hierbij geldt, schrijf je je voor 31 augustus nog in als nieuw lid, dan betaal je géén inschrijfkosten! Meer informatie over de workshops en audities is via de website te vinden: [www.s-d-m.nl](http://www.s-d-m.nl)

### **Contact**

Meer informatie is te vinden op de website: [www.s-d-m.nl](http://www.s-d-m.nl) Je kunt ook contact opnemen met Marieke of Grytsje de Jong via de e-mail [info@s-d-m.nl](mailto:info@s-d-m.nl) of via telefoonnummer: 06 4075 9251.

## **G** gratis open lesweek

Van 7 tot en met 11 september kun je weer gratis open lessen yin yoga, tai chi en Wudang fitness volgen bij Dyn Dao in Siegerswoude, Ureterp en Drachten. Er is ook een gratis introductieles meditatie op dinsdag 8 september in De Lawei. Meer informatie en aanmelden:

[www.dyndao.nl](http://www.dyndao.nl)

06 2932 3108 Mail:

[riekytakken@dyndao.nl](mailto:riekytakken@dyndao.nl)





### *Bewegen moet*

#### *Maar dan wel goed*

Je hoort het overal: we moeten meer bewegen. Maar wat als je een blessure hebt of gewoon niet van bewegen houdt? Is al dat bewegen wel zo gezond? Pak je het verkeerd aan, dan is bewegen inderdaad niet altijd goed voor je gezondheid. Ontdek hoe beweging je wél helpt om lekker gezond te blijven.

### *Teveel stil zitten maakt zwak*

De mens is een levend wezen. Dus moeten we eten én bewegen. Zonder beweging worden onze spieren slap, neemt onze botmassa af en houden belangrijke processen in het lichaam er langzaam maar zeker mee op. Teveel stil zitten, maakt ons steeds zwakker. Bewegen is dus belangrijk.

### *Verkeerd bewegen geeft stress en slijtage*

Maar je kunt ook verkeerd bewegen. Als je intensief sport (en leeft), zonder voldoende rust, loop je het risico op overtraining of overmatige stress. En als je eenzijdig beweegt, of vaak bewegingen maakt waar je lichaam niet op is gebouwd, liggen slijtage en blessures op de loer. Gelukkig kan het ook anders.

### *Beweeg met aandacht*

Het is belangrijk dat je aandacht krijgt voor je lichaam terwijl je beweegt. Dus niet alleen maar 'oog voor de bal' tijdens een training, focus op muziek bij het hardlopen, of opgaan in een gesprek terwijl je wandelt. Leer voelen hoe je lichaam beweegt en hoe het reageert op wat je aan het doen bent. Mocht er dan iets niet goed gaan, dan kun je tijdig bijsturen. En voel je dat je veel van je lichaam hebt gevraagd, dan weet je dat het tijd is voor rust.

### *Steeds leuker*

Bij sommige bewegingsvormen staat aandacht voor het lichaam centraal. Denk maar aan yoga, tai chi, Wudang fitness of pilates. Doe je dat regelmatig, dan heb je daar baat bij in elke andere sport, maar ook in het leven van alledag. En hoe meer je je verdiept in de mogelijkheden van je lichaam, des te leuker het wordt. Veel plezier!

 **N**ieuws uit de dorpen

**A**an de Hearsterwei net buiten Frieschepalen is een auto op een boom gebotst. De bestuurster is onderzocht

door het ambulancepersoneel. Ze hoefde niet mee naar het ziekenhuis. Uit een blaastest bleek dat de bestuurster niet had gedronken. Een berger nam het beschadigde voertuig mee. De weg was tijdens de afhandeling van het ongeval tijdelijk afgesloten voor het verkeer.

Ondanks de corona waren er in Frieschepalen in augustus volop activiteiten. Er was op een zaterdag 's ochtends een garagesale en ook stonden schminken, food en drinks, een speurtocht, een stormbaan en een Block Party (sport en spel) op het programma. De livemuziek werd verzorgd door Ma Kelly's. Op de Facebookpagina van de Feestcommissie Frieschepalen is een impressie te vinden met foto's en filmpjes. De redactie maakte een foto van de stormbaan.



**Samenstelling: Jelle Jeensma**

## **C**ollecte KWF

*Collecteren voor kanker: juist nu*

In deze tijd is alles anders, ook de collecteweek van KWF Kankerbestrijding van 30 augustus tot en met 5 september zal er dit jaar anders uitzien. Wat hetzelfde blijft, is dat we het samen doen. En dat we het doen voor eenzelfde missie: minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten. Want collecteren in coronatijd vraagt om extra veiligheid. Vanuit KWF bieden we drie manieren om corona-proof te collecteren. Deze zijn alle drie veilig, zowel voor de collectant als de gever.

Als gezondheidsfonds staat dat bij ons voorop. Gelukkig kan collecteren ook op een veilige manier. Van deur tot deur, mét anderhalve meter afstand. Van harte aanbevolen. Alvast bedankt voor de medewerking.

## **K**euring voor rijbewijs

Verloopt uw rijbewijs omdat u 75 jaar of ouder bent, jonger dan 75 jaar bent, of omdat u om medische redenen moet worden gekeurd voor het verlengen van uw rijbewijs A? B/E? C/E, D/E? Code 95 en taxipas. Maak dan nu alvast een afspraak voor deze keuringen in Ureterp. Locatie: Multifunctioneel Centrum De Wier, De Telle 21, 9247 AA Ureterp. Data: wekelijks.

Wilt u meer informatie over deze rijbewijskeuring, of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met het afsprakenbureau (09.00 tot 18.00 uur): 0516-51 45 74 of 06 1471 6543  
Online afspraak maken:

[www.goedkoperrijbewijskeuringen.com](http://www.goedkoperrijbewijskeuringen.com)

**Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom**



**Preekroosters Frieschepalen / Siegerswoude**

## **Gereformeerde kerk Vrijgemaakt Frieschepalen/Siegerswoude**

09.30 uur ochtendgebed

19.00 uur avondgebed

Uitzendingen te volgen via internet.

Internetadres:

[www.gkvfrieschepalen.nl](http://www.gkvfrieschepalen.nl)

let op via menu:

Live meekijken:

Beginpagina -> kerkdiensten->

Luister en Kijk live mee

[www.gkvfrieschepalen.nl/live](http://www.gkvfrieschepalen.nl/live)

Terugkijken:

Beginpagina -> kerkdiensten ->

gemiste kerkdiensten

[www.gkvfrieschepalen.nl/gemist](http://www.gkvfrieschepalen.nl/gemist)

## **VGKN Frieschepalen-Siegerswoude**

- 31-08 09.30 uur ds. W. van Wingerden  
06-09 09.30 uur ds. B. Bloemendal  
13-09 09.30 uur ds. B. Bloemendal,  
startzondag  
20-09 09.30 uur ds. B. Bloemendal,  
viering HA  
27-09 09.30 uur ds. J.J. Douma-van der  
Molen

U kunt onze diensten ook beluisteren via  
[www.kerddienstgemist.nl](http://www.kerddienstgemist.nl)

## **Protestantse Gemeente De Wilp-Siegerswoude**

- 30-08 09.30 uur mw. Stuit-Vogelzang  
06-09 09.30 uur da. De Kok-Mellema  
13-09 09.30 uur ds. Van der Sleen,  
startzondag  
20-09 09.30 uur drs. K. Oosterhuis  
27-09 09.30 uur mw. G..Hovius-Dijkstra

## **Christelijk Gereformeerde kerk Siegerswoude**

- 30-08 09.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
16.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
06-09 09.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
16.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
13-09 09.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
16.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
20-09 09.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
16.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
27-09 09.30 uur ds. D. v.d. Zwaag  
16.30 uur ds. D. v.d. Zwaag

## **Agenda Dorpshuis Uthof**

### **Siegerswoude 2020**

Tel. 0516-426001

Hinke Mekkes Agendabeheer

[dorpshuisuthof@gmail.com](mailto:dorpshuisuthof@gmail.com)

Tel. 0516-541900

05-09 stratenvolleybal

## **Hulpnetwerk Frieschepalen**

06-5060 0148

Telefonisch spreekuur iedere maandag  
van 13.00 tot 15.00 uur (anders  
voicemail en SMS)

## **Voedselbank Opsterland**

Heb je door omstandigheden hulp nodig  
bij het regelmatig op tafel zetten van een  
maaltijd?

Voedselbank Opsterland kan je mogelijk  
helpen.

Alle informatie staat op de website:

[www.voedselbankopsterland.nl](http://www.voedselbankopsterland.nl)

Je kunt ook bellen: 06 1059 6926

## **Beste puzzelaars**

Het venijn zat hem (zoals we van andere  
puzzelseizoenen gewend zijn) ook deze  
keer weer in de staart. Niemand heeft  
deze laatste puzzel foutloos ingeleverd.  
Uiteraard waren meerdere oplossingen  
mogelijk, maar in het voorwoord was al  
aangekondigd dat deze keer alleen het  
woord goed gerekend werd, welke als  
voorbeeld was gemaakt.

Voorbeeld:

nr. 4 = Juiste antwoord - Theeroos. En  
niet – Trosroos of Tuinroos

nr. 11 = Juiste antwoord –  
Goengahuizen. En niet –  
Galamadammen

nr. 21 = Juiste antwoord – Makreel. En  
niet – Meerval.

nr. 30 = Juiste antwoord – Olmpje. En  
niet – Olijffe enz.

Twee puzzelaars hadden 2 fout en  
kregen hiervoor 28 punten.

Nu dit puzzelseizoen “2019 – 2020” weer  
is afgelopen, is het ook tijd om even  
achterom te kijken na het afgelopen  
seizoen. Dit seizoen zijn we geëindigd  
met 28 puzzelaars, waarvan een groot  
gedeelte niet één keer heeft gemist.

Ondanks het vele werk wat in het maken  
van een puzzel zit, is het iedere keer  
weer fijn om te doen. Ook uw reacties op  
de oplossingen zijn waardevol. Mij geeft  
dit veel inspiratie en motivatie. Voor het  
nieuwe puzzelseizoen, welke start in  
september, hoop ik dat ik weer op u /  
jullie kan rekenen en op natuurlijk nog  
meer puzzelaars.

**Metje van der Harst-de Jong**

# Puzzelcompetitie stand 2019 / 2020

|    |                  |      |                         | <b>P9</b> | <b>Totaal</b> |
|----|------------------|------|-------------------------|-----------|---------------|
| 1  | Lies             |      | Haisma                  | 28        | 301           |
| 2  | Anneke           | de   | Koning                  | 28        | 301           |
| 3  | Feikje / Trienke |      | Benedictus              | 27        | 300           |
| 4  | Rolf en Ancis    |      | Feenstra                | 26        | 299           |
| 5  | Andrea           |      | Jongstra                | 26        | 299           |
| 6  | Kryn/ Meta       |      | Schotanus/Valk          | 29        | 298           |
| 7  | Yvonne           | de   | Vries                   | 29        | 298           |
| 8  | Hinke            |      | Mekkes                  | 27        | 290           |
| 9  | Baukje           |      | Dijkstra                | 26        | 289           |
| 10 | Sjikke           |      | Havinga                 | 28        | 286           |
| 11 | Jeen             |      | Haisma                  | 18        | 276           |
| 12 | Johan            |      | Praamstra               | 26        | 274           |
| 13 | Bert             | v.d. | Veen                    | 0         | 273           |
| 14 | Frouwkje         |      | Ekema-Bakker            | 0         | 269           |
| 15 | Willy            |      | Nawijn                  | 0         | 267           |
| 16 | H.J.             |      | Kloosterman-Luchtenburg | 26        | 260           |
| 17 | Gryt             |      | Kooistra                | 0         | 230           |
| 18 | Wietske          |      | Jeensma                 | 0         | 205           |
| 19 | D.               |      | Gorter-Oosterhof        | 0         | 175           |
| 20 | Rehoboth         |      | Groep 7 / 8             | 0         | 130           |
| 21 | Nienke           | de   | Vries                   | 0         | 125           |
| 22 | Mieke            |      | Kooijker                | 0         | 110           |
| 23 | Teake            |      | Veenstra                | 0         | 110           |
| 24 | Ietje            | v.d. | Veen                    | 0         | 97            |
| 25 | Baukje           |      | Hoekstra                | 0         | 60            |
| 26 | Christina        |      | Venekamp-Hoekstra       | 0         | 60            |
| 27 | Marianne         | de   | Jong                    | 0         | 55            |
| 28 | Romke            | v.d. | Wier                    | 0         | 55            |